

«пицца» на тесте из куриного филе с помидорами и консервированными грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **93,07 ккал.**
Белки: **13,93 г.**
Жиры: **2,85 г.**
Углеводы: **2,41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/picca-na-teste-iz-kurinogo-file-s-pomidorami-i-konservirovannymi-gribami/>

Ингредиенты:

- куриное филе 500 г
- помидоры 2 шт
- лук репчатый 1 шт
- консервированные грибы 200 г
- яйцо куриное 1 шт
- сыр нежирный 100 г
- томатная паста 2 ст.л
- приправы по вкусу

Приготовление:

Размельчаем в блендере 500 г сырой куриной грудки и 1 яйцо. Выкладываем ровным слоем «тесто» в форму (лучше на дно положить бумагу для выпекания).

Ставим в духовку на 10-15, чтобы корж слегка запекся.

Томатной пастой мажем корж из курицы, выкладываем начинку слоями: лук нарезанный полукольцами, помидоры нарезанные полукольцами, грибы, сыр натертый на терке.

Добавляем все необходимые приправы (у меня это сушеный укроп, сушеная петрушка, немного соли, прованские травы).

Выпекаем при 180 градусах 15 минут.